

## Aktiv 10. Fordi du vil!

Sundeved Efterskoles nye 10. klasse hedder Aktiv 10.

Aktiv 10. har fokus på dig og det fællesskab du kommer til at være en del af.

Aktiv 10. er idræt, gymnastik og boglige fag målrettet mod FS10, personlig dygtiggørelse og udvikling.

Du kan læse mere om Aktiv 10. i denne folder samt på Sundeved Efterskoles hjemmeside på [www.sundeved-efterskole.dk](http://www.sundeved-efterskole.dk)

## Sundeved Efterskole

Sundeved Efterskole er en boglig efterskole som bygger på Grundtvigs skoletanker og har plads til 125 nysgerrige, glade og engagerede elever.

Sundeved Efterskole blev oprettet i 1957 og ligger i landsbyen Bovrup mellem Aabenraa og Sønderborg.

Sundeved Efterskole er en rogfri efterskole.

## Sundeved Efterskole

Bovrup Storegade 5

Bovrup

6200 Aabenraa

[www.sundeved-efterskole.dk](http://www.sundeved-efterskole.dk)

74 68 03 11

# Aktiv 10.

Sundeved Efterskole

2010/2011

RING TIL OS





## Fokus på dig

- Du bliver mere selvstændig
- Du bliver bedre til at formidle stof
- Du bliver bedre til at tage ansvar
- Du bliver bedre til at samarbejde
- Du bliver bedre til at indhente og tilegne dig ny viden
- Du får en 10. klasse afgangsprøve
- Du får masser af fysisk træning
- Du får ekstra gymnastik
- Du lærer at passe på dig selv og din krop
- Du bliver uddannet instruktør i gymnastik
- Du bliver et aktiv for dit lokalsamfund

## Hvad er Aktiv 10.?

- Intens og målrettet boglig undervisning, hvor der også er tid til faglig fordybelse
- En undervisning der veksler mellem kursusforløb og projektorienterede forløb
- Tæt samarbejde fagene imellem
- Matematik, fysik og tysk afsluttes på et halvt år
- Et år der af alle afsluttes med en FS10
- Fokus på idræt og gymnastik – både i teori og praksis
- Fokus på den folkelige idræt
- Undervisning af lokale skolebørn i gymnastik og idræt
- Planlægning og gennemførelse af idrætslige arrangementer
- Personlig dygtiggørelse og udvikling

## Indhold

- Boglige fag, linje- og valgfag, obligatorisk gymnastik, sang og fortælling
- Fysisk træning, ekstra rytmisk gymnastik / springgymnastik og Kursus 1 i gymnastik
- Sundhed og ernæringslære, anatomi og fysiologi, foreningslære og idræts historie
- Boldspil og undervisningsøvelser
- Kreative spot (kunst & idræt / medie & idræt / musik & idræt)
- Planlægning og gennemførelse af gymnastik- og triathlonstævne
- Højskolebesøg og ture ud af huset
- Skitur, kulturtur, musical, foredrag og gymnastikopvisninger